

웃음 넘치는 세상 만들기 ③

웃음도 효과적인 방법이 있다

웃음의 효과를 믿고 자신의 변화되는 모습을 구체적으로 그려보자. 왜 웃어야 하는지 어떤 모습을 그리고 있는지 자신이 왜 웃음을 선택했는지 마음을 단단히 가지고 웃음과 같이 생활하는 습관을 가져야 한다.

삶 속에서 웃음을 연습하고 생활하고 노력하다보면 자신의 얼굴이 예쁜 모습으로 변화되는 과정을 느끼게 된다. 15초를 웃으면 이빨을 더 살고 200만 원 어치의 엔돌핀이 생성된다고 한다. 웃어서 돈 벌고 건강도 찾고 자신이 원하는 삶도 살게 되는 자신은 물론 주위도 행복해 질 것이다. 웃음은 강력한 무기이다.

조깅을 해서 유산소 운동의 효과를 얻을 수 있는 시간은 20분 이상 조깅을 한 후이다. 웃음을 웃는 시간도 효과적인 시간이 15초 이상이다. 15초 이상 웃게 되면 엔돌핀의 분비가 활성화가 되기 때문이다.

웃을 때 되도록 15초 이상 웃도록 노력하자. 15초 이상 웃으면 에어로빅 5분을 한 운동 효과가 있고 2분 이상을 웃는다면 60분 동안 운동한 효과와 같다.

이 세상의 이치는 넘치면 안 되는 것이 많지만 그래도 웃음은 넘칠수록 건강을 지키는데 도움이 된다. 또한 웃을 땀은 몸으로 크게 웃어야 한다.

크게 웃으면 얼굴 광대뼈 주위의 근육을 자극하게 되어 얼

굴 근육들이 함께 운동하게 된다. 광대뼈 주위의 혈과 신경은 뇌하수체를 자극해 엔돌핀의 분비를 촉진시키고 그래서 크게 웃었을 때 기분이 좋아지게 된다. 크게 웃으면 오장육부가 움직인다. 오장육부가 움직여 내장이 튼튼해져 웃음이 '내장 마사지' 역할을 한다.

웃을 때 박수를 치면서 크게 웃으면 '박장대소' 웃을 때 허리가 끊어지고 배가 아플 정도로 웃으면 '요절 복통' 웃을 때 배를 끌어안고 넘어질 정도로 웃으면 '포복절도' 효과 있는 웃음을 보면 대부분 움직임이 웃음소리에 비례해서 크다.

큰 웃음소리에 비례해서 웃는 동작도 크게 온 몸으로 웃으면 웃음의 효과는 더 극대화 된다.

웃음에도 효과적인 시간이 15초 이상이고 언제든지 웃음으로 크게 웃으면 건강에도 많은 도움을 주고 있다는 것이 현실화되었다.

이제 웃는데 인색하지 말고 박장대소, 요절 복통, 포복 절도를 하면서 신바람 나게 웃어 보자. 자신도 모르게 생활에 활력소와 긍정적인 마음들로 행복해 지는 것을 알게 된다.



김순희 웃음지로서
문의 : 018-222-1790

우수장학생 선발 장학증서 전달식

농협포천시지부, 1천750만원 장학금 전달

농협중앙회 포천시지부(지부장 황일현)는 7월11일 농업인 자녀 대학생 7명을 선발해 1천750만원의 장학금과 장학증서를 전달했다.

이날 장학금 전달식에서 황일현 지부장은 "학자금에 인상돼 어려움을 겪고 있는 농민과 학생에게 조금이나마 도움이 됐으면 한다. 장학사업을 확대해 지속적인 도움을 줄 수 있도록 적극 노력하겠다"고 밝혔다.

농협중앙회 포천시지부는 농업인 자녀에 대한 우수장학생을 매년 선발해 농업인의 교육비 경감과 농촌 사회의 인재육성을 위해 노력하고 있다.

다음은 이날 농업이 선정한 우수 장학생 명단이다.

- ▶문지영(경희대학교 미술학부)
- ▶윤수경(이화여자대학교 건축학과)
- ▶이의정(신구대학 유아교육과)
- ▶김성일(관동대학교 행정학과)
- ▶강준모(성공회대학교 사회학과)
- ▶이성희(남서울대학교 보건행정학과)
- ▶한지혜(중앙대학교 아동복지학과)



농협중앙회 포천시지부는 7월11일 농업인 자녀 대학생 7명을 선발해 1천750만원의 장학금과 장학증서를 전달했다.

김영복 기자 best114@paran.com

포천시 자율방범대원 하복 전달식

15개 자율방범대, 어머니자율방범대에 533벌



포천시는 지역주민의 안전을 위해 밤낮으로 고생하는 포천시 자율방범대원들에게 하절기 피복 533벌 전달식을 7월15일 포천시청 국제회의실에서 개최했다.

포천시는 지역주민의 안전을 위해 밤낮으로 고생하는 포천시 자율방범대원들에게 하절기 피복 533벌 전달식을 7월15일 포천시청 국제회의실에서 개최했다.

이날 전달식에는 서장원 포천시장을 비롯해 김영자 포천시의원, 임충남 포천시자율방범대연합대장과 15개 지역 자율방범대장, 9개 지역 어머니자율방범대장 등이 참석했다.

임충남 포천시 자율방범대연합대장은 "무더운 여름철에 대원들이 동절기 셔츠를 입고 봉사활동을 하고 있어 마음이 불편했는데 포천시와 포천시의회가 도움으로 하절기 피복을 받게 되어 기쁘다"고 밝히고

"각자 직업을 갖고 있으면서 시간을 쪼개어 지역의 안전과 치안유지를 위해 노력하는 대원들께 감사드립니다"고 말했다.

한편, 포천시 자율방범대연합대는 포천시에서 개최되는 시민의 날, 개성인삼축제, 산정호수 명성산역 새꽃축제 등 크고 작은 관내 행사에 질서유지를 도맡아 오면서 지역주민들에게 믿음과 사랑을 받아 왔다.

이날 자율방범대에 지급된 하절기 피복은 15개 지역 자율방범대 381명, 9개 지역 어머니자율방범대 152명 등에게 전달됐다.

김영복 기자 best114@paran.com

휴경지 경작 감자서로 나누기

포천시 군내면, 120kg 사회복지시설에 전달

포천시 군내면사무소(면장 김진태)에서는 7월 16일 직원들이 휴경지에 직접 심은 감자 120kg을 수확하여 관내 목련의 집 등 4개의 사회복지시설에 전달했다.

김진태 군내면장은 관내 시설의 생활실태를 둘러보고 불편사항과 건의사항을 청취한 후 따뜻한 사랑과 도움을 필요로 하는 불우한 이웃이 주위에 많으며 앞으로도 이들을 도울 수 있는 다양한 사업과 활동을 지속적으로 전개할 계획이라고 밝혔다.

면 관계자는 경제가 어려워 몸도 마음도 움츠러든 소외된 이웃들에게 작은 정성으로 지역주민들과 훈훈한 인정을 나누는 기회가 됐다고 말했다.

조성빈 기자 csbkj@hanmail.net



포천시 군내면사무소에서는 7월 16일 직원들이 휴경지에 직접 심은 감자 120kg을 수확하여 관내 목련의 집 등 4개의 사회복지시설에 전달했다.

추천! 이야기 한마당 아주 특별한 실험



이보용
본지 지문위원장

어떤 사람이 한달 동안 아주 특별한 실험을 했습니다. 마을사람들이 매일 만원을 받는 일은 어느새 당연한 권리가 되어버린 것입니다. 우리가 살아가면서 매일 공짜로 만원을 받는 것처럼 공기가 있어 숨을 쉴 수 있는 것도, 물을 마실 수 있는 것도, 흙이 있어 밭고 설 수 있는 것도, 당연하게 생각합니다.

이처럼 우리가 가진 것에 대해서 시간이 지날수록 감사함을 느끼기 못 하는 것은 왜 일까요? 모든 것이 늘 곁에 있어 당연하다는 착각, 당연히 내가 가져야하는 권리라는 착각 때문입니다.

우리는 태어날 때 계약서를 쓰고 태어나지 않았습니까. 내 심장이 70년 동안 아무 탈 없이 뛰어 주리라는 보장은 아무대도 없습니다. 우리의 생명은 우리가 땀을 흘리고 구입한 물건이 아닙니다.

내가 가지고 있는 품조차도 온전히 내 것이라고 할 수 없는 것입니다. 따라서, 내가 가진 내 가 누리는 모든 것에 대해 항상 감사하는 맘을 가져야합니다.

감사하는 풍요로운 마음이 인생을 더욱 풍요롭게 할 것입니다.
—좋은 글 중에서—
(문의 011-342-5834)

저소득 독거노인들에게 사랑의 감자 나누기

포천시 이동면 새마을지도자회 감자 500kg 전달

포천시 이동면 남새마을지도자회에서는 올 봄 이동면 노곡리 소재 휴경지 약 400평 가량을 개간해 일군 밭에 파종한 감자 500kg을 수확해 15일 이동면에 거주하는 독거노인 90여명의 가정까지 배달해주었다. 전달식을 가진 이날 최세진 협의회장과 국승복 부녀회장 등 여러 새마을남녀지도자들은 생업에 바쁜 가운데에서도 틈틈이 시간을 내 캐낸 감자를 어려운 독거노인들에게 전달해 드릴 수 있게 되어 무더

운 품에도 기쁜 마음으로 할 수 있었던 것 같아도 환한 미소를 지어 보였다. 이동면 새마을 남새마을지도자들은 이외에도 지역사랑 실천운동의 일환으로 불법광고물 제거, 국토대청결운동, 노인 장수사관 책어드리기, 도로변 꽃길 가꾸기, 어르신 경로잔치 등 지역을 위하여 많은 봉사활동을 펼치고 있어 귀감이 되고 있다.

조성빈 기자 csbkj@hanmail.net

詩

진주

환영받지 못한 이방인의 처음은
아름조차 모르는 심연의 고통으로 쌓여있다
침묵으로 다가가 돌아앉은 타인의
좁은 방 안에 갇혀있는 나를 보았다.



김은희
주부평생기자단 연천군지부장

스스로 벗어날 수 없어
삶의 끝자락을 각별하는 고통으로 이겨내며
너는 나를 감싸 안아 내가 너일 수 있는
어우러짐으로 거친 태풍 속에서도
지독하게 살아남는 법을 알았다.

세상에 등 돌린 자들이 하나가 되어갈 때
상처받은 영혼이 다시 태어나
토해놓은 흔적은 고통을
기쁨으로 알아가는 빛나는 삶!

그것이 네가 나에게 줄 수 있는
마지막 희망이었다.

전기안전관리.....!!

경기북부전기안전관리공사



대표 안병호

전기안전관리 대행 업무

전기설비의 점검 및 진단

최첨단 측정 장비 보유

신속하고 철저한 서비스

점검대상 : 학교, 관공서, 빌딩, 공장 등
자가용 전기설비



전기안전점검 및 A/S 대책회의



변압기 정밀점검

고객의 전기시설물을 경제적, 기술적으로 관리하며 전기안전을 책임지는 기업

회사명 : (주)경기북부전기안전관리공사 주소 : 경기도 포천시 동교동 213-4 TEL : 031)541-9111~4 FAX : 031)541-9115